

## NUESTRO EXAMEN COTIDIANO

Javier Osuna S.J.

En las páginas siguientes propongo algunas *reflexiones* sobre el examen general ignaciano de conciencia y un nuevo *modo de practicarlo desde la perspectiva del discernimiento espiritual y de la contemplación para alcanzar amor, como sugerencias para recuperar su significación en nuestra vida espiritual.*

### I. REFLEXIONES PREVIAS

1. San Ignacio dejó en el texto de los Ejercicios (EE 43) un *MODO DE HACER EL EXAMEN GENERAL DE CONCIENCIA* distribuido en cinco puntos:

- 1) Dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos;
- 2) pedir gracia para conocer los pecados y lanzarlos;
- 3) demandar cuenta al ánimo de pensamientos, palabras y obras;
- 4) pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas;
- 5) proponer enmienda con su gracia.

2. Esta práctica la introdujo en las *Constituciones de la Compañía de Jesús* y la solía recomendar en sus cartas e instrucciones.

A los estudiantes, para quienes, según el santo, los estudios eran la mejor manera de conformarse con la voluntad de Dios, les dice que más que dar mucho tiempo junto a la oración han de procurar hallar a Dios en todas las cosas que hacen. "Y este espíritu desea ver en los de la Compañía: que no hallen (si es posible) menos devoción en cualquier obra de caridad y obediencia que en la oración o meditación; pues no deben hacer cosa alguna sino por amor y servicio de Dios nuestro Señor" (Carta de Polanco, por comisión de San Ignacio al P. Urbano Fernandes, rector del escolasticado de Coimbra. BAC, n. 67).

Y en unas instrucciones del Padre Ignacio a los *jesuitas que se encuentran fuera de Roma* en 1551, leemos: "Atendido el fin del estudio, por el cual no pueden los escolares tener largas meditaciones, además de los ejercicios que tienen para la virtud, que son oír misa cada día, una hora para rezar y *examen de conciencia*, confesar y comulgar cada ocho días, se pueden ejercitar en buscar la presencia de nuestro Señor en todas las cosas, como en el conversar con alguno, andar, ver, gustar, oír, entender, y en todo lo que hiciéramos, pues es verdad que está su divina Majestad por presencia, potencia y esencia en todas las cosas... y además de ésto, puédese ejercitar en ofrecer a nuestro Señor Dios muchas veces sus estudios y trabajos dellos, mirando que por su amor los aceptamos, posponiendo nuestros gustos, para que en algo a su Majestad sirvamos, ayudando aquellos por cuya vida El murió. Y *destos dos ejercicios nos podríamos examinar*. (Carta a Antonio Brandão, BAC n. 66).

Era para San Ignacio importantísimo el examen frecuente, hasta tal punto que a los enfermos les aconsejaba "no entrar demasiado en lecciones ni devociones" y tener moderación en todo ejercicio mental, pero no los dispensaba del examen.

A los *padres enviados a ministerios* les recomendamos también cada día "algún tiempo para ellos" con el fin de examinarse "para defenderse de todo mal y conseguir toda virtud posible". Sabemos igualmente que en la reforma de monasterios -una de las primeras actividades que emprendieron los jesuitas- procuraban ayudar a las religiosas "con exámenes de conciencia y con ejercicios espirituales, al menos los de la primera semana y algunos modos de orar convenientes".

3. El examen de conciencia se *generalizó* hasta llegar a ser una de las prácticas diarias que constituyen la "vida espiritual" de las comunidades religiosas. En el Derecho Canónico (c. 664) se recomienda explícitamente: "insistan los religiosos en la conversión de su alma a Dios, *examinen su conciencia diariamente* y acérquense con frecuencia al sacramento de la penitencia".

4. Con todo, cuando la forma de practicarlo se centraba casi exclusivamente en una averiguación moral para buscar faltas y pecados recurrentes y nunca eficazmente corregidos, así como en una cierta tendencia al voluntarismo y al perfeccionismo, ajenos al Evangelio, fue llevando paulatinamente a que no pocos lo miraran como una práctica espiritual poco significativa, rutinaria, realizada ligera y superficialmente y de dudosa eficacia espiritual y apostólica.

Por otra parte, el ritmo cada vez más vertiginoso impuesto por la vida moderna y la revisión de muchas formas tradicionales de espiritualidad a raíz de la renovación de la vida religiosa promovida por

el Concilio Vaticano II, tuvieron no poca parte en el cuestionamiento y desvalorización del ya debilitado examen de conciencia, hasta provocar su abandono por parte de no pocos religiosos.

5. Por fortuna en los años recientes *se ha venido redescubriendo su significado* y valor y va renaciendo su práctica diaria, enriquecida con muy valiosos elementos de discernimiento espiritual, en forma de una breve oración contemplativa que busca la presencia amorosa de Dios en todas las cosas y propicia nuestro encuentro con El en una verdadera práctica diaria de la "contemplación para alcanzar amor".

6. El examen cotidiano se convierte así en *una toma de conciencia de la presencia actuante y creadora de Dios*, rico en misericordia, a través de su Espíritu vivificante, en los acontecimientos de nuestra vida diaria.

La práctica cotidiana del examen nos permite así mantenernos en el *espíritu de la cuarta semana* de los ejercicios superando el distraente trajín de nuestras ocupaciones y preocupaciones diarias. Tal me parece ser la intencionalidad de la contemplación para alcanzar amor con la que ordinariamente terminamos los ejercicios ignacianos.

Con el examen podemos "repetir" en el sentido ignaciano, día tras día, la gozosa experiencia del encuentro con el Señor resucitado que, en su oficio de consolador, se nos acerca en persona y se pone a caminar con nosotros para rehacer nuestra vida distraída y pecadora con la acción de su Espíritu.

Repetición que nos permitirá notar y hacer pausa en los puntos de mayor consolación y sentimiento espiritual (cfr. EE 62, 118) que nos proporcionan las contemplaciones de la cuarta semana:

a) Jesús resucitado está con nosotros cada día

hasta el fin del mundo (Mt 28,20); el "otro parálito que estará con ustedes siempre", prometido a los discípulos en la noche de la Cena (Jn 14,16), se hace una realidad actuante en nuestra vida cotidiana. Jesús resucitado se nos hace presente a través de su acción, la del Espíritu, que es su fuerza, la irradiación de su presencia; su consolación, su unción, nos mueve y nos apremia constantemente "el amor de Cristo no nos deja escapatoria" (2 cor 5,14), para realizar en nosotros el designio salvador del Padre: que reproduzcamos los rasgos de su Hijo, de manera que se forme la familia de los hermanos cuyo primogénito es Jesús. (cf. Rom 8,29).

b) La voluntad de Dios, su proyecto o designio salvífico, no se percibe tanto como un *querer* de Dios independiente y anterior a nuestro querer humano, sino como su *actuar* amoroso en nuestra vida y en nuestra historia que solicita nuestra libertad para que le respondamos amorosa y creativamente. Buscar y hallar la voluntad de Dios no es "descubrir un plan más o menos preestablecido, como camuflado en la nebulosidad de lo real, que tendríamos que descubrir y descifrar gracias a una técnica, a una especie de concurso de observación o de seguimiento de pistas: es, en realidad, una tarea dinámica de ir percibiendo *cómo acontece Dios en mi historia de cada día, cómo me va conduciendo con su amor creador, para hacer coincidir mi libertad con la suya, en una comunión de amor*; es como si Dios mismo, en el misterio de su amor creador y redentor, quisiera hacerme el honor de consagrar como suya mi propia voluntad, de la que brotan mis decisiones concretas, muy humanas, elaboradas progresivamente" con la mirada puesta en Jesús, pionero y consumidor de la fe. (Cf "La confirmation de l'élection", Hélène Grata, en CHRISTUS, oct. 1989).

c) *Nuestra búsqueda de la voluntad del Padre se*

*inspira en la de Jesús*, atento cada instante para coincidir con el *quehacer* de su Padre. Puebla lo ha descrito espléndidamente así: "En El (Jesús) culminó la sabiduría enseñada por Dios a Israel. Israel había encontrado a Dios en medio de su historia. Dios lo invitó a forjarla juntos, en Alianza. El señalaba el camino y la meta y exigía la colaboración libre y creyente de su Pueblo. Jesús aparece igualmente actuando en la historia, de la mano de su Padre. Su actitud es, a la vez, de total confianza y de máxima corresponsabilidad y compromiso. Porque sabe que todo está en las manos del Padre que cuida de las aves y de los lirios del campo. Pero sabe también que la acción del Padre busca pasar a través de la suya. Como el Padre es el protagonista principal, Jesús busca seguir sus caminos y sus ritmos. Su preocupación de cada instante consiste en sintonizar fiel y rigurosamente con el querer del Padre. No basta con conocer la meta y caminar hacia ella. Se trata de conocer y esperar la hora que para cada caso tiene señalada el Padre, escrutando los signos de su Providencia. De esta docilidad filial dependerá toda la fecundidad de la obra" (Puebla, 276-277).

Jesús mismo, ante las autoridades judías que le reclaman la curación de un paralítico en sábado, responde con estas palabras: "Mi Padre hasta el presente, sigue trabajando, y yo también trabajo...el Hijo no puede hacer nada de por sí, tiene que *verlo hacer al Padre*. Así, cualquier cosa que éste haga, también el Hijo la hace igual, pues el Padre quiere al Hijo y le muestra todo lo que él hace" (Jn 5,17-19).

Necesitamos, pues, educarnos, para llegar a ser hombres y mujeres capaces de forjar la historia según la "praxis" de Jesús, conscientes de que Dios nos llama a actuar en alianza con El, de corazón dócil, para hacer nuestros los caminos y el ritmo

que la Providencia nos vaya indicando. (Cf. Puebla, 279).

7) Esta renovada percepción nos proporciona un *reencuentro con el examen* diario como una excelente oración que nos permite "sentir y conocer" la presencia actuante del Señor. *¿Cómo está aconteciendo El* en mi vida, en la de los demás, en los sucesos de cada día? *¿Cómo nos va conduciendo* a través de su Espíritu ese Dios que "coopera en todas las cosas para nuestro bien y que nos eligió primero y nos destinó a que reprodujáramos los rasgos de su Hijo, de manera que éste fuera el mayor en un pueblo numeroso de hermanos: que nos llamó siguiendo su propósito, nos justifica y nos comunica su gloria transformándonos en su imagen con resplandor creciente? (Cf. Rom 8,2ss y 2 Cor 3,18).

Despertándonos así a la presencia creadora del Señor (su voluntad) que solicita nuestra libertad, podremos también confrontar nuestra respuesta: la *atención* que prestamos a su Palabra viva y actuante en medio de nosotros, nuestra *cooperación*, los *bloqueos* y *obstáculos* que le opone nuestra voluntad desordenada. Podremos vislumbrar de alguna manera, como dice San Ignacio -quien estaba persuadido de ser "todo impedimento"- cuánto impedimos de nuestra parte y cuánto desyudamos a lo que el Señor nuestro quiere en nuestras ánimas obrar. (Cf. Carta a Francisco de Borja, BAC, n.26).

Y el examen, despertando nuestro "conocimiento interno de tanto bien recibido" nos llevará a implorar y a recibir del Señor la gracia para que "enteramente reconociendo, podamos en todo amarlo y servirlo. (Cf. EE 233).

8) Tenemos aquí una *escuela diaria* para hacer de nosotros *personas unidas a Dios en la acción*, contemplativo

en medio del compromiso y del trabajo cotidiano, como pedía Jesús a Marta: ella se distraía con el mucho trajín, en su afán de expresar su cariño y su acogida a Jesús; el Señor no le reprocha su actividad sino su distracción: "Marta, Marta, andas inquieta y nerviosa con tantas cosas; no se necesitan tantas, una es necesaria. Sí, María ha escogido la mejor parte y ésta no se le quitará". (Lc 10,38-42).

9) El examen será también un *momento de "repetición" de los ejercicios que nos disponen para investigar cómo se quiere servir de nosotros su divina Majestad*: Dos Banderas, Tres Binarios, Tres Maneras de Humildad. Nos permitirá hacernos *lúcidos* acerca de la autenticidad de nuestro seguimiento de Jesús y desenmascarar los criterios contrarios al Evangelio que dirigen -a menudo inconscientemente- nuestras decisiones (Dos Banderas); nos ayudará a verificar nuestra *indiferencia* o libertad para elegir lo que más nos conduce (Tres Binarios); y a tomar la *temperatura de nuestro corazón* para descubrir cuánto amamos y para "afectarnos" a la persona la persona de Jesús pobre y humilde y a su radical seguimiento (Tres Maneras de Humildad o Amor).

10) Así comprendido, el examen, más que un ejercicio de hacer pasar nuestra vida delante de la conciencia, es un encuentro con nosotros mismos y con el Espíritu de Jesús en lo más profundo de nuestra persona. Podemos con toda propiedad llamarlo *EXAMEN DE RECONOCIMIENTO* por cuanto nos permite "reconocer" el Amor presente y actuante en la jornada que repasamos y reconocernos también a nosotros mismos en nuestra condición de *pecadores* pero a la vez *llamados* a ser compañeros de Jesús en la lucha crucial de nuestro tiempo, al servicio del Reino de Dios y su justicia. Y así, "enteramente reconociendo" la unción amorosa del Espíritu, nos dispone para "alcanzar amor", el amor necesario para desear realmente "ser puesto con



con el Hijo" en la identificación de vida y misión trazada por la tercera manera de humildad.

## II. MODO DE PRACTICAR EL EXAMEN DE RECONOCIMIENTO

Con algunas variaciones utilizamos los puntos propuestos por San Ignacio en su modo de hacer el examen general (EE 43) y los completamos con otros elementos tomados del libro de los ejercicios: el discernimiento y la contemplación para alcanzar amor.

Este sería el esquema del examen-oración:

### 1) Oración preparatoria:

a) *Tomar conciencia* de que el Señor está con nosotros, actúa en nosotros y nos interpela con su amor; recordemos aquí la adición ignaciana: "Un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré en pie por espacio de un Pater noster, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira etcétera" (EE 75; cf. EE 239: "antes de entrar en la oración repose un poco el espíritu, asentándose o paseándose, como mejor le parecerá, considerando a dónde voy y a qué").

b) *Pedir gracia* para disponernos con toda *reverencia* y acatamiento a la consolación del Espíritu, para que todas nuestras acciones, intenciones y operaciones sean puramente ordenadas, con Jesús, al *servicio* del Reino, para mayor gloria y *alabanza* del Padre.

### 2) Pedir gracia:

Para *sentir y conocer* la presencia y la acción del Espíritu y para detectar las *mociones* diferentes; así como para conocer la manera como hemos estado

atentos a esa presencia y cómo hemos respondido a sus mociones durante el espacio que examinamos.

### 3) Dar gracias:

Traer a la memoria los *beneficios recibidos* "ponderando con mucho afecto cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí y cuánto me ha dado" en el tiempo que examino; para que "enteramente reconociendo, pueda en todo amar y servir a su divina Majestad" (EE 234).

*Ejercicio de agradecimiento*, que impregna el texto de los Ejercicios desde la primera meditación de la primera semana (EE 53), como respuesta a la acción del Espíritu de Amor-misericordia. Se trata aquí de una "contemplación para alcanzar *amor agradecido*", - que nos conduce a "considerar con mucha razón y justicia lo que yo debo de mi parte ofrecer y dar" (EE 234). Una contemplación que apunta al compromiso y a la entrega de toda nuestra libertad al servicio del proyecto divino ("disponed a toda vuestra voluntad").

### 4) examinar la jornada:

Pensamientos, palabras, opciones, acciones, omisiones. ¿Qué *atentos* hemos estado a la presencia actual del Señor? ¿Cómo hemos *respondido*, en nuestra condición de seguidores y compañeros de Jesús? ¿Hemos sido *instrumentos dóciles* a la unción del Espíritu? ¿Nos hemos portado como *hijos de Dios*, que "son todos y sólo aquellos que se dejan llevar por el Espíritu de Dios" (Rom 8,14)?

Recordemos que hacemos una oración en la que nos encontramos con el Señor, que nos examina El mismo; es en esta confrontación con el amor del Señor donde descubro mis faltas y pecados, mis "distracciones" en la unión con Dios en la acción; y

donde experimento también el gozo y la paz de mis respuestas positivas.

En este momento *juntamente pido perdón, me alegro* e n el Señor y le *doy gracias*.

## 5) Proyectar lo que sigue con su gracia:

*Prever* lo que tengo por delante. ¿Qué *criterios* van a guiar mis opciones (Dos Banderas)? ¿Qué tan *libre* estoy de afectos desordenados frente a lo que tengo que optar o realizar (Binarios)? ¿Con *cuánto amor* me dispongo a vivir el espacio siguiente de mi jornada (Tres Maneras de Amor)? Recordar aquí la primera regla para tomar decisiones: "Que aquel amor que me mueve y me hace elegir la tal cosa, descende de arriba del amor de Dios" (EE 184).

¿Qué *estrategias* voy a emplear para buscar estar unido con Dios en la acción durante el período que viene?

San Ignacio habla de "*proponer enmienda con su gracia*": tanto la *lucidez* en los criterios que se busca en las Dos Banderas, como la *indiferencia* frente a los afectos desordenados implorada en los Binarios, y el "*afectarse*" a la persona de Jesús para "*imitarlo y parecernos más actualmente*", de la Tercera Manera de Humildad, son GRACIAS que debemos alcanzar. La anotación 16 del texto de los Ejercicios recomienda en este momento que "*instando en oraciones y otros ejercicios espirituales*" pidamos a Dios nuestro Señor que "*ordenando nuestros deseos nos mude la afec-ción desordenada*, de manera que la causa de desear o temer una cosa o otra, sea solo servicio, honra y gloria de la su divina majestad" (EE 16).

## **RESUMEN**

---

### **MODO DE HACER EL EXAMEN DIARIO DE RECONOCIMIENTO**

#### **1) Oración preparatoria:**

- Tomar conciencia de la presencia actuante del Señor.
- Pedir gracia para obrar según el Principio y Fundamento.

#### **2) Petición de gracia;**

- Para sentir y conocer la mociones (y "reconocer" la consolación del Espíritu Santo).
- Para darnos cuenta de la calidad de nuestra respuesta.

#### **3) Agradecimiento por los beneficios recibidos.**

#### **4) Examinar la jornada:**

- Pedir perdón por nuestra distracción en la acción y nuestras faltas y omisiones.
- Alegrarnos y dar gracias por nuestra respuesta positiva.

#### **5) Proyectar la etapa siguiente:**

- Criterios, libertad, amor; estrategias.
- 

De la revista **CUADERNOS DE ESPIRITUALIDAD**, Perú, Nº 52, octubre-diciembre 1990, págs. 24-31.